advance for Nurse Practitioners
EXCLUSIVO DE INTERNET

El manejo del dolor de espalda

Así sea una punzada de dolor fuerte, un tirón constante o un ardor en la parte baja de la espina dorsal, el dolor de espalda es uno de los problemas de salud más comunes entre la población de adultos americanos.

Además de ser dolorosos, los dolores de espalda son costosos. Siendo una de las causas más comunes de la pérdida de días laborables, el dolor de espalda cuesta más de 80 billones de dólares al año entre los gastos médicos, legales y las pérdidas de producción.

Aunque la mayoría de los problemas de la espalda son leves, para algunas personas pueden representar una condición crónica y dolorosa.

El dolor de espalda no suele ser causado por un solo incidente, sino que es comúnmente producto de esfuerzos que se hacen repetidamente. Las causas comunes de estos esfuerzos son: el doblarse hacia delante o el levantar objetos demasiado pesados, el pasar períodos prolongados de tiempo sentado o parado en el trabajo, los deportes de impacto o de movimientos donde se tuerce la espalda y la mala postura.

Causas comunes

Las causas más comunes del dolor de espalda incluyen:

- *Torceduras y tirones*. Los tirones de músculos y las torceduras de ligamentos y coyunturas ocurren cuando la persona se dobla exageradamente o con frecuencia, cuando levanta cargas muy pesadas o cuando se tuerce repentinamente. Usualmente, estas cosas suceden todos los días pero no producen dolor ni inflamación. Los problemas ocurren cuando estos "traumas" o golpes pequeños se sanan. El tejido cicatrizado que se forma es más débil y menos flexible que el tejido de los músculos y ligamentos y hace que la espalda sea menos fuerte y flexible.

- *Discos herniados*. También conocidos como rupturas o discos desalineados. Esta condición dolorosa ocurre cuando una porción del disco (el núcleo pulposo) es empujado hacia el canal espinal luego que se desgarra el disco. Estos desgarres son causados por un trauma, deterioro o el uso.

- *Lesiones traumáticas.* La fuerza severa de un accidente de carro o de una caída pueden dislocar o fracturar las vértebras o desgarrar ligamentos, causando dolor e inflamación.

La prevención del dolor

Excepto por algunos casos, el dolor de espalda se puede prevenir en gran medida. El arma más poderosa es proteger la espalda. El primer paso debe ser corregir la postura. Al sentarse, la parte baja de la espalda debe tener suficiente apoyo. Pida en el trabajo una silla que tenga un diseño ergonómico. Si esto no es posible, coloque una toalla enrollada en la silla contra la parte inferior de su espalda para darle apoyo. Además, tome algún tiempo para caminar y estirarse por lo menos una vez cada hora durante las horas de trabajo.

Si pasa la mayoría del tiempo de pie, periódicamente levante un pie y dóblese para tocar los dedos de los pies. Recuerde que debe doblar las rodillas para agacharse.

En su casa, duerma sobre la espalda con una almohada pequeña debajo de las rodillas o de lado con una almohada entre las rodillas. Estas posiciones proveen un mayor apoyo a la espalda. El dormir sobre su estomago causa mucho esfuerzo en la espalda.

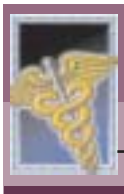
Si tiene que levantar un objeto, asegúrese que puede soportar el peso. Una prueba ligera para determinar esto consiste en probar si puede levantar una de las esquinas del objeto. Nunca doble la cintura hacia delante para levantar un objeto. Siempre doble las rodillas para agacharse. Mantenga el objeto lo más cerca posible de su cuerpo y no tuerza la espalda. Evite levantar objetos por encima de su cabeza y empuje, no hale, los objetos pesados.

El ejercicio también puede ayudar a mantener su espalda saludable. Cuando haga ejercicios, no se olvide de los músculos abdominales y los de la espalda. La clave para tener una espalda libre de dolor es el mantener estos músculos fuertes y flexibles. Pero sea cuidadoso. Aunque estas actividades benefician su sistema cardiovascular, generalmente incluyen frecuentes torceduras, dobleces e impactos en la espalda y pueden lastimarla. Debe consultar con su enfermera especialista de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Junto con el ejercicio, el bajar los niveles de tensión emocional (estrés), la pérdida de peso y el dejar de fumar puede ayudar a reducir el dolor de espalda. El estrés produce tensión en los músculos, el peso excesivo hala y somete un gran esfuerzo a la espina dorsal y el fumar hace difícil que la sangre le lleve oxígeno a los tejidos. Como resultado, la espalda se debilita.

Si usted está sintiendo dolor de espalda, busque atención médica. Frecuentemente, el dolor es tratado con descanso, compresas calientes y frías, medicamentos, y terapia física y ocupacional. Solo los casos más severos requieren cirugía.

Adaptado de la información provista por la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of Orthopedic Surgeons), onhealth.com y http://www.bethisrealny.org.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición medica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegurese de discutirlas con su medico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.